



CUPRINS

AVERTISMENT.....	5
DESPRE ABDOMEN	7
GRĂSIMEA ABDOMINALĂ.....	9
PENTRU CEI CARE NU SUNT „PRIETENI” CU APA....	13
DESPRE OBIECTIVE REALISTE ȘI MOTIVAȚIE.....	18
REGULI GENERALE ALE DIETEI.....	21
ANTRENAMENTELE	
ABDOMENUL DE URGENȚĂ BY CARMEN BRUMĂ.....	24
SFATURI PENTRU CUMPĂRĂȚURI.....	28
DIETA ABDOMENUL DE URGENȚĂ BY CARMEN BRUMĂ...	31
Săptămâna 1.....	32
Rețete săptămâna 1.....	36
Săptămâna 2.....	39
Rețete săptămâna 2.....	43
Săptămâna 3.....	48
Rețete săptămâna 3.....	52
21 DE GUSTĂRI... DE URGENȚĂ.....	57
ÎN LOC DE ÎNCHEIERE.....	60
ATENȚIE	

Programul și denumirea ABDOMENUL DE URGENȚĂ BY CARMEN BRUMĂ precum și toate elementele sale componente: grafică site, design, video-uri, banneresunt marcă înregistrată aparținând lui CARMEN BRUMĂ și sunt protejate de legislația proprietății intelectuale (drepturi autor, respectiv drepturi de proprietate industrială) din România și din orice alt teritoriu al lumii, indiferent dacă acest lucru este sau nu menționat în mod expres. Reproducerea, distribuția și orice alt tip de utilizare neautorizată a programului și/sau a elementelor sale componente sau a informației conținute SUNT INTERZISE și se pedepsesc conform legii civile, contravenționale și penale.

www.carmen-brumă.ro

CAPITOLUL 1

AVERTISMENT

Acest program este adresat tuturor celor care vor o soluție rapidă, eficientă și

sănătoasă pentru îmbunătățirea aspectului zonei abdominale. Programul
{*ABDOMENUL DE URGENȚĂ by Carmen Brumă* cuprinde 3 săptămâni de plan

alimentar concret, cu 3 mese pe zi plus 5 video-uri (încălzire, stretching și 3 antrenamente) pe care le veți executa 4 sau 5 zile pe săptămână.

Programul *ABDOMENUL DE URGENȚĂ* by Carmen Brumase adresează persoanelor sănătoase care au acordul medicului pentru a urma un regim alimentar și un program de sport. După terminarea programului, dacă vrei să mai dai jos câteva kilograme, poți continua să folosești aceeași structură a meselor, combinarea alimentelor, regulile principale și antrenamentele. Dieta și antrenamentele sunt valabile pentru persoanele sănătoase și se urmează pe propria răspundere. Cei care suferă de diverse afecțiuni artro- buri să ceară acordul medicului. Îți recomand să consulți medicul de familie înainte de a începe programul. Acesta ar trebui să știe care este starea ta de sănătate, istoricul medical și să te ajute să rezolvi eventualele incompatibilități. Acest program se ține pe PROPRIA RĂSPUNDERE. Numărul de kilograme slăbite variază LA ORICE DIETĂ în funcție de strictețea cu care urmezi regimul, compoziția corporală, numărul de kilograme, istoricul de diete pe care-l ai, nivelul de activitate fizică, vârstă etc. Îți recomand să te cântărești și să te măsoari atunci când începi dieta și apoi din două în două săptămâni, în același moment al zilei, dimineața, pe stomacul gol.

Nu sunt Zâna Măseluță și nu îți pot promite pachetele pe abdomen sau talie de viespe în 3 săptămâni, indiferent de stadiul din care pornești, dar, îți garantez o îmbunătățire considerabilă a aspectului zonei abdominale dacă respecti cu strictețe regimul alimentar și antrenamentele din acest program, care poate fi extins pe durată mai multor săptămâni până la atingerea obiectivelor.

Un abdomen plat și definit nu reprezintă doar un deziderat estetic, ci și un parametru care indică o stare bună de sănătate. Grăsimea din zona abdominală este considerată mai periculoasă decât grăsimea din restul corpului. Inclusiv persoanele cu o greutate și un indice de masă corporală (IMC) normale pot avea risc crescut de boli cardiovasculare dacă grăsimea este concentrată în interiorul abdomenului.

Există câteva greșeli și mituri false care s-au propagat de-a lungul timpului despre această zonă importantă a corpului nostru. Abdomen cu pătrățele, *sixpack*, pachetele, talie de viespe sunt deziderate des întâlnite chiar dacă unele dintre ele sunt greu, inutile sau periculoase de atins.

„ABDOMENUL SE FACE ÎN PRIMUL RÂND ÎN BUCĂTĂRIE” este enunțul care sintetizează perfect rețeta mult râvnitului abdomen.

Din punctul meu de vedere, abdomenul plat și definit este rezultatul unei formule combinate între 70% alimentație și 30% antrenament!

CAPITOLUL 2

DESPRE ABDOMEN

Un abdomen tonifiat e o „achiziție” importantă nu doar din punct de vedere

estetic, ci și din alte motive, mai puțin luate în considerare. O centură abdominală puternică:

- menține o postură verticală armonioasă a corpului și conferă ușurință în mișcare
- protejează spatele, împiedicând deformarea coloanei vertebrale și apariția lordozei (postură des întâlnită în cazul persoanelor supra-ponderale)
- protejează și susține organele abdominale interne.



Musculatura abdominală cuprinde: dreptii abdominali, oblicii externi, oblicii interni, transversul abdominal, piramidalul și pătratul lombelor.

Dreptii abdominali, așa cum sunt numiți în limbaj de specialitate, reprezintă fâșia lungă de mușchi care începe de sub piept și se termină deasupra osului pubian. Ajută la susținerea spatelui, la statul în picioare și contribuie la corectarea posturii. Nu există mușchi diferiți, abdominal superior și inferior, ci doar o parte superioară și una inferioară a abdomenului.

Oblicii interni și externi sunt plasați lateral, stânga/dreapta, față de dreptii abdominali. Rolul conjugat al acestora este de a răsuci și de a apleca corpul lateral, stânga-dreapta.

Transversul abdominal este poziționat adânc în regiunea abdominală, susține organele interne și ajută la menținerea stabilității.

Piramidalul este un mușchi mic, triunghiular, nu foarte funcțional în mișcare.

Pătratul lombelor are rol în înclinarea coloanei și în respirație (coboară ultima coastă în timpul expirației).

Abdominalii conțin predominant fibre musculare cu contracție lentă, cunoscută și sub denumirea de fibre roșii. Acestea sunt caracterizate printr-o rezistență mare la efort, sunt mai mici în diametru decât cele albe și sunt utilizate

în mod special în menținerea posturii corpului și exercițiile aerobice de intensitate mică sau medie.

Una dintre întrebările care mi se adresează des este „Câte abdomene faci zilnic?”

Nu contează numărul abdomenelor, ci disciplina alimentară, constantă și abia apoi exercițiile specifice. Oricât de greu de crezut ar părea, fiecare dintre noi are deja mult râvnitul abdomen, problema e că, de obicei, e acoperit de un strat de grăsime și de aceea nu se vede. Dacă înlăturăm grăsimea, abdomenul se va vedea chiar dacă nu faci exerciții specifice.

În concluzie, nu intensitatea și frecvența antrenării mușchilor abdominali primează în transformarea unei burți în abdomen plat și definit, ci ALIMENTAȚIA.



GRĂSIMEA ABDOMINALĂ

Colăceii" care se acumulează la nivelul abdomenului au mai multe denumiri:

obezitate abdominală, grăsime abdominală, grăsime viscerală sau „burtă de bere”. Indiferent de cum o numim, grăsimea de pe burtă este periculoasă.

Problema cu grăsimea abdominală este că excesul de grăsime nu este limitat la stratul superficial de grăsime situat chiar sub piele (grăsime subcutanată), ci include și grăsimea viscerală, care se afla adânc în interiorul abdomenului și care înconjoară organele interne.

Studiile arată că inclusiv persoanele cu o greutate și un indice de masă corporală (IMC) normale pot avea un risc crescut de boli de inimă, dacă grăsimea este concentrată în interiorul abdomenului.

Pentru a ști dacă ai prea multă grăsime în jurul organelor abdominale, trebuie să îți măsoară corect circumferința taliei, lăță cum:

- Stai în picioare și măsoară-ți abdomenul cu un centimetru
- Poziționează corect centimetrul în jurul abdomenului, chiar deasupra osului șoldului
- Nu strânge centimetrul, astfel încât să împingi pielea, capetele centimetrului trebuie să se suprapună lejer
- Măsoară talia după ce ai expirat, și nu „suge burta”

O talie peste 100 cm la bărbați și 90 cm la femei crește riscul de:

- Infarct miocardic
- Accident vascular cerebral
 - Hipertensiune arterială
 - Diabet zaharat de tip 2 și rezistență la insulină

- Cancer colo-rectal
- Apnee în somn
- Disfuncție erectilă

Vârsta și moștenirea genetică sunt factori care predispun la acumularea grăsimii în jurul abdomenului dar, din fericire, cu efort și disciplină poți să previi creșterea în greutate.

La categoria alimentație, dușmanul cel mai mare al abdomenului plat este excesul de zahăr, alcool, fructe și miere. Într-un cuvânt, excesul de fructoză.

Cum spune Mihaela Bilic: „0 calorii nu este o kaloriie când vine vorba despre fructoză”.

Am experimentat asta pe propriul abdomen, darși pe al oamenilor care am lucrat, iar explicația este următoarea:

Spre deosebire de glucoza din cereale și produsele făinoase, care este folosită de fiecare celulă drept combustibil, fructoză nu poate fi arsă și transformată în energie. Singurul organ capabil să folosească fructoză este ficatul, însă cu măsură. Enzimele hepatice metabolizează o cantitate limitată la 10-15 g de fructoză pe zi; tot ce depășește această cantitate va fi transformat în grăsime. Din ce în ce mai mulți medici afirmă că fructoză este principala vinovată pentru „ficatul gras” (steatoză hepatică) și obezitatea abdominală (grăsime pe burtă și în interiorul abdomenului printre organe).

În concluzie, produsele care conțin fructoză îngrășă mai mult decât valoarea lor calorică întrinecă, deoarece „schimbă” metabolismul organismului către stocarea de grăsimi.

Campaniile de educație nutrițională care îndeamnă la creșterea consumului de fructe și legume în dietă se referă și iau în considerare strict conținutul de vitamine, minerale, fibre și fitonutrienți din acestea. Însă cele obligatorii în dietă și fără limită de cantitate sunt LEGUMELE. Cu siguranță fructele au stat la baza alimentației omului primitiv atunci când acesta căuta din greu hrana, dar în condițiile de sedentarism și exces caloric al majorității produselor de astăzi este greu să menții un echilibru.

Nu mă înțelegeți greșit, nu spun că nu trebuie să mâncați niciodată fructe, ci doar să le „contabilizați” și să vă mișcați în consecință. Cei mai mulți dintre oamenii cu care am lucrat nu puneau la socoteală kilogramul de fructe mâncat (care, apropo, poate fi atins din 3 mere mari) pentru că erau „sănătoase” și „obligatorii”.

O strategie anti-burtă pe termen lung ar trebui să cuprindă, în opinia mea, următoarele reguli:

1. Trei mese principale zilnic cu 4 ore de repaus alimentar între (adică fără ciuguleli). Gustările (1-2) sunt admise doar dacă simțiți pregnant senzația de foame și ea este reală (adică nu pofta „din cap”).
2. Obișnuți-vă să beți suficientă apă, 35-40 ml/kg corp. Majoritatea persoanelor cu probleme ponderale cu care am lucrat nu beau necesarul de apă pentru organismul lor. Apa nu ține de foame, dar o poate păcăli, c

3. Eliminați zahărul și alcoolul din alimentația zilnică și consumați-le doar la „ocazii”, cu titlu de excepție.

4. Nu mâncați carbohidrați periculoși pentru siluetă după apusul soarelui (făinoase, amidonoase, fructe, dulciuri).

5. Faceți diverse tipuri de mișcare (nu doar „tras de fiare”, cardio, yoga etc.).

Compoziția corporală e foarte importantă atunci când vine vorba despre menținerea unei greutate ideale pe termen lung, un abdomen plat și o stare bună de sănătate. Procentul considerat de lumea medicală optim și sănătos de grăsime corporală se încadrează la femei între 20 și 30%, iar în cazul bărbaților între 17 și 20%. Sportivii de performanță sau amatori care participă la concursuri de fitness/culturism pot ajunge la procente mult mai mici decât cele prezentate mai sus.

Peste 35% țesut adipos în organism înseamnă obezitate, indiferent de numărul de kilograme al persoanei respective.

Mușchii sunt cei care consumă energie, țesutul adipos o înmagazinează sub formă de grăsime de rezervă. Cu cât ai o cantitate mai mare de masă musculară, cu atât vei arde mai multe calorii chiar și atunci când stai.

Așa se poate explica de ce persoanele obeze se îngrașă deși unele consumă cantități mici de mâncare. Procentul de grăsime din organism e mare, au nevoie de puțină energie, iar calorile ne-arse sunt depozitate accentuând surplusul ponderal. Singura metodă prin care organismul este obligat să-și intensifice arderea este contracția musculară, adică mișcarea.

CAPITOLUL 4

PENTRU CEI CARE NU SUNT "PRIETENI" CU APA

N*u pot sa beau apă” este o fraza pe care o aud foarte des din partea celor*

care se plângă de probleme cu greutatea. O fi ea insipidă, inodoră și incoloră, dărește indispensabilă pentru funcționarea organismului și te ajută să slăbești. Atunci când ești deshidratat, mănânci mai mult, pentru că ai tendința să confunzi senzația de sete cu cea de foame. Dacă bei suficientă apă, vei separa cu ușurință cele două senzații. În plus, apa diminuează pofta de mâncare și te ajută să prelungești starea de sațietate.

Sigur că apa nu ține de foame, dar o păcălește, iar acesta e un lucru important într-un proces de slăbire!

Apa este un solvent universal, în ea se dizolvă alte substanțe și, prin intermediul ei, se transportă elementele nutritive la celule și invers, se elimină produșii finali ai metabolismului. Transmiterea impulsurilor nervoase, reacțiile biochimice, contracția musculară, controlul temperaturii corpului, toate funcțiile vitale depind de apă. Pentru că în corpul nostru nu avem rezerve de apă, precum cele de grăsime, (deși sunt persoane convinse ca au 10 kg în plus pentru că "rețin apa") trebuie să ne asigurăm zilnic necesarul de apă pentru activitățile celulare și să compensăm pierderile lichidiene (transpirație, urină, materii fecale, respirație)



Medicii spun că o persoană deshidratată prezintă următoarele semne: tegumente flasce, uscate sau din contra, transpirații abundente, aspect palid, stare generală de slăbiciune, amețeli, dureri de cap, greață, vărsături, absența nevoii de urinare sau urinarea în cantități foarte reduse (urina concentrată, închisă la culoare, acidă). De asemenea, poate prezenta crampe musculare, scăderea tensiunii, senzația de gură uscată și tahicardie. Dincolo de aceste simptome fizice, dacă în această perioadă vă concentrați mai greu, sunteți iritat sau nervos e posibil să fie tot din cauza deshidratării.

Căldura nu este singura cauză a deshidratării. Pierderea cantității necesare de apă din organism poate apărea în urma vărsăturilor, diareei, transpirației abundente sau a unui efort fizic exagerat.

Deshidratarea cronică, sau, cu alte cuvinte, privarea organismului de cantitatea necesară de apă, are în timp grave efecte asupra organismului. În linii mari, hidratarea insuficientă se manifestă printr-o lipsă de energie, tendința de a obosi repede și stare generală de epuizare încă de la începutul zilei. Specialiștii afirmă că persoanele care consumă în mod constant cantități mici de apă sunt predispușe la afecțiuni digestive (ulcer, dureri de stomac, constipație, balonare

Pentru a-ți verifica gradul de hidratare, cel mai simplu este să fii atent la culoarea urinei. Dacă este galben pai, ești în grafic, dacă este galben închis, ești deshidratat.

Pericolul deshidratării organismului este tratat superficial de multe persoane. „Nu pot să beau apă, pentru că nu mi-e sete” este explicația multora pentru consumul insuficient de apă.

constantă indiferent de alimentație), dereglări de tensiune (alternanța tensiunii mari cu cea scăzută), afecțiuni respiratorii, kilograme în plus, afecțiuni dermatologice și ale rinichilor (pietreci la rinichi, 1 infecții urinare frecvente).

Iată mai jos câteva reguli de hidratare de care eu țin cont:

1. Dintre toate lichidele, apa este singura care hidratează organismul începând de la nivel celular.

Necesarul de apă al unui adult în condiții normale de temperatură, de umiditate și de efort este de 30-35 ml/ kg corp. În condiții de caniculă, e bine ca această cantitate să fie de 40 ml/ kg corp. Deci, dacă ai 60 de kilograme, trebuie să bei 2,4 l de apă pe zi.

2. Pe caniculă nu se bea apă cu gheață, oricât de i răcoroasă ar fi!

Temperatura la care se bea apa este între

10-17°C. Apa foarte rece pe timp de caniculă poate provoca șoc termic, stres digestiv, vasoconstricție periferică. Acest lucru este periculos mai ales la copii, la vârstnici și la cei care suferă de boli cardiovasculare.

3. Una dintre cele mai valoroase ape este apa vie, structurată, care se găsește în fructe și legume. Ea nu poate satisface, însă, necesarul de apă al organismului.

4. Pe caniculă este recomandată apa minerală naturală, cu un conținut de minerale de 1000-1500 săruri la litru, mai bogată în sodiu sub formă de carbonat de sodiu pentru păstrarea echilibrului electrolitic și acido-bazic al organismului.

5. Bea cu moderație cafea atunci când temperaturile sunt ridicate! Cafeaua este diuretică și poate deshidrata în perioada verii. Dacă nu te poți abține, regula este să bei două pahare cu apă la fiecare ceașcă de cafea.

6. Învață să bei corect apă sau, cum spune dr. Menci, „apa se mănâncă”. Prin asta se înțelege că nu poți sticlă la gură și o lăși jos când ajungi la

jumătate, ci că apa trebuie băută cu înghițituri mici, plimbată prin gură, amestecată cu salivă și abia apoi înghițită. Astfel ea ajunge la tensiunea superficială a lichidelor fiziologice (sânge, limfă) și poate fi folosită la adevărata ei valoare, aceea de a hidrata celulele.

7. Bea apă la fiecare 30-40 minute,

nu doar când îți este sete pentru că apariția senzației de sete înseamnă că ești deja deshidratat.

8. Când te trezești, dimineața, bea obligatoriu un pahar cu apă, la fel și



seara, la culcare.

9. Nu lăsa apa în ambalaje tip pet la soare! Apa astfel păstrată este de teriorată cu ftalați și bisfenol A - substanțe periculoase pentru organism. Cele mai bune ambalaje pentru apă sunt ceramica și apoi sticla. Având în vedere că e greu să bei apă doardin aceste ambalaje, ai măcargrijă să nu uiți pet-uri cu apă la soare! A bea lichide nu e același lucru cu a te hidrata.

Adevărata hidratare înseamnă apa care rămâne în celule, țesuturi, organe și poate fi folosită ca suport al vieții și sănătății. De aceea este foarte important să știm ce lichide bem, când și în ce cantitate.

CÂTEVA TRUCURI PENTRU CEI CARE NU BEAU SUFICIENTĂ APĂ:

1. Puneți necesarul de apă în sticle mici și setează-ți telefonul/ceasul să sune la fiecare 40 de minute. Bea de fiecare dată 2-3 înghițituri. Vei vedea că după o perioadă vei simți nevoia să bei fără să-ți amintească alarma.

2. Bea apa infuzata cu diverse legume, fructe sau ierburi aromatice. Taie castraveți, bucatele de lămâie, frunze de mentă, fructe de pădure, busuioc și pune-le împreună cu apa într-o carafă la frigider pentru câteva ore. Dacă ești dintre cei cărora nu le place "gustul apei", s-ar putea ca această soluție să funcționeze.
3. Mănâncă puțin mai picant ca să simți nevoia să bei apă sau dacă nu-ți place gustul, adaugă o bucățică de ceapă crudă la masă, tot în scopul de a stimula nevoia de apă.
4. Fă mișcare zilnic, urcă scări sau pante, mergi în ritm alert sau orice alta activitate care îți mărește pulsul și îți declanșează nevoia de a bea apă.

CAPITOLUL 5

DESPRE OBIECTIVE REALISTE ȘI MOTIVAȚIE

Când eram mai mică și cu vreo 35 de kilograme mai grasă, Naomi Campbell

era în vârful carierei de top model internațional. Mi se părea „femeia perfectă” din punct de vedere fizic și, fără să conștientizez atunci, apreciam doartipul de frumusețe feminină care avea ceva în comun cu al ei. Dacă mă întreba cineva cum aș vrea să arăt, răspundeam dintr-o singură suflare „ca Naomi Campbell”. Câștigarea bătăliei cu kilogramele în plus și menținerea greutateii de peste 20 de ani mi-au adus maturitate, respect de sine, conștientizare valorii personale, iubirea de sine și un alt răspuns la întrebarea din adolescență.

Aș vrea să arăt ca mine, în cea mai bună variantă, să-mi respect și să-mi iubesc corpul, să fac echipă cu el, să-l cunosc și să-l ascult, să-l protejiez și să am încredere în el!

Dacă ești la începutul bătăliei, am să-ți enumăr în continuare câteva dintre strategiile mentale care mi-au fost de folos în toți acești ani:

1. Stabilește-ți obiective realiste și precise! „Vreau să arăt ca Naomi Campbell și să am succes” nu este un obiectiv realist și precis. „Vreau să dau jos 10 kg și să îmbrac rochia mulată, roșie, la petrecerea de Crăciun” - da!



SANDRO CHRISTOPHER MACDONALD / CC BY

4. Încearcă tehnica AMÂNĂRII atunci când simți că te apuca poftele într-un moment nepotrivit (seara, de exemplu). Nu îți spune „nu am voie să mănânc tortul acesta seara”, ci „nu îl mănânc acum, ci mâine dimineață, când mă trezesc”. Dacă a doua zi îți este în continuare poftă, mănânci o felie, dar îți spun din experiență că în 70% din cazuri, pofta dispare a doua zi!

2. Vocea aia din interiorul tău, care spune că nu poți și nu ai voință, MINTE! Oricine poate, deci ȘI TU ! Nu există „Eu nu am voință”. Ai!!! Nici nu ai habarcă voință și putere zac în tine! Poate nu ai găsit încă formula, contextul, motivația potrivite, dar cu siguranță **POȚI MULT MAI MULT DECÂT ȚI SE PARE!** Dă-ți voie să te descoperi!

3. Lenea e un sentiment înșelător și tranzitoriu. Ea are asupra ta puterea pe care i-o dai! Trăirea pe care o ai după ce îți învingi lenea e mult mai tare decât starea iluzorie de confort pe care o ai atunci când cedezi în fața ei. E normal să-ți fie lene. Tocmai de aceea trebuie să înveți s-o păcălești iu!

5. „EU DE CE MĂNÂNC ACUM?” este întreba rea pe care trebuie să înveți să-ți o pui constant, de fiecare dată când te pregătești să mănânci ceva. O femeie din trei are o relație „nesănătoasă emoțional” cu mâncarea, pe care o folosește pe post de calmant pentru tristețe, neîmplinire, plictiseală, oboseală, depresie sau pe post de recompensă. Pasul următor este înlocuirea „pansamentului” cu unul mai benefic, gen mișcare, citit, pictat sau orice altă activitate (în afară de mâncat) care te calmează

6. Când simți că lucrurile scapă de sub control, trage aer în piept și gândește-te la realizările tale, la lucrurile de care ești mândră, la oamenii dragi a căror părere contează, la alți oameni care au reușit. Alergarea pe distanțe lungi m-a învățat că orice senzație/situație, bună sau rea, e provizorie și că mintea are o putere incredibilă asupra corpului. Antrenează-ți mintea și fă echipă cu ea!

7. Învață să-ți „hrănești” zilnic motivația! Pe parcursul procesului de slăbire e posibil ca motivația ta de la început să se schimbe sau să fie ajustată. Nu e nicio problemă, atâta timp cât ea nu dispăre! Sau cum scrie Zig Ziglar, autor american de literatură motivațională : „Oamenii spun deseori că nu reușesc să-și păstreze nivelul de motivație. Ei bine, nici efectele dușului nu sunt eterne...”, w

8. Împarte-ți obiectivul! Nu te gândi ca ai de slăbit 15-20 de kilograme, ci concentrează-te pentru început la primele 4-5. Atunci când am alergat maratonul (42 km) mi-am împărțit mental distanța (cu timpi de parcurgere) ca să nu ma copleșească psihic. Una e să te gândești că ai de alergat aproximativ distanța București-Ploiești și altceva e să te gândești la 5 km... și încă 5, și tot așa. Asta îți dă ocazia să ai mai multe victorii mici, de etapă, iar psihic aceste reușite intermediare te încarcă și te ajută să ajungi la linia de finish!

CAPITOLUL 6

REGULI GENERALE ALE DIETEI

Bea 40-45 ml apă/kg corp pe zi (de exemplu, o persoană care are 60 kg trebuie să bea între 2,400 l și 2,700 l/zi).

2. Iaurtul trebuie să conțină între 2% și 3% grăsime.

3. Masa deseară se ia cu 3-4 ore înainte de culcare. Un exemplu de orar al meselor ar fi următorul:

8.30: Micul dejun 13-14: Prânzul 18-19: Cina

4. Poți înlocui alimentele recomandate în dietă cu unele asemănătoare:

- salată de ridiche albă salată de varză sau gulie
- curcan pui sau pește slab
- orez ^ quinoa sau mămăliga.
- pulpe de pui ^ mușchi de porc
- broccoli sparanghel, fasole păstăi, dovlecei, conopidă
- pâine integrală t» pâine albă sau crackers
 - fulgi de ovăz ^ fulgi de hrișcă, mei, secară, porumb, orz, quinoa Dacă

ești vegetarian, poți înlocui:

- carne t» soia, fasole păstăi, ciuperci, mazăre, tofu, linte, năut, fasole roșie, fasole albă, avocado
- ouă avocado, semințe de cânepă, pudră proteică din cânepă
- iaurt t» lapte de migdale, cocos, cânepă, orez, ovăz

5. Păstrează un interval de aproximativ 3-4 ore între mese și nu „ciuguli”

nimic între. Nu mânca mai puțin decât scrie în dietă! Nu vei slăbi mai mult!

6. Mănâncă doar fructele recomandate și doar în momentele zilei precizate în dietă.

7. Nucile, migdalele, caju, alunele etc. trebuie consumate în stare crudă, neprăjite.

8. Nu ai voie să consumi mezeluri, brânzeturi grase, cașcaval, sosuri gen maioneză, zahăr rafinat, îndulcitori, fructoză (artificială), melasă, glucoză, alcool, sucuri de orice fel, covrigei, sticksuri, chips-uri, cornuri. Pe scurt, mănânci doar ce este specificat în program.

9. Bărbații care cântăresc peste 75 de kilograme vor mări cantitatea de mâncare de la prânz în fiecare zi și vor adăuga o gustare din lista de la final, dacă simt nevoia.

10. Persoanele care cântăresc sub 50 de kilograme vor reduce cu un sfert prânzul sau cina.

11. Respectă porțiile recomandate. Dacă nu este precizată cantitatea, înseamnă că poți mânca atât cât dorești. Cantitatea indicată se referă la produsul finit/preparat.

- friptura - aproximativ 200 g produs gătit
- bolul de salată - poate fi cât de mare doriți, cu condiția sa nu depășiți o lingură de ulei pus peste

- supa - în jur de 400 ml porția de produs gătit
- legumele la grătar - aproximativ 250 g produs gătit
- pastele, mămăliga, orezul - 100 g porția de produs gătit

12. Alimentele din regim se vor găti la abur, la cuptor (unde e cazul, pe hârtie de copt), fierte, la grătar, în pungă, cu puțin ulei de măsline sau unt.

13. În fiecare dimineață, bea obligatoriu un pahar cu apă plată (200 ml), pe stomacul gol.

14. Folosește condimente din belșug pentru a da gust mâncărilor: pătrunjel, leuștean, coriandru, ierburi aromatice și nu exagera cu sarea.

15. Pâinea recomandată în dietă este cea din făina integrală (sau varianta crackers). Dacă nu găsești, o poți înlocui cu cea din făina albă, un sortiment care sa nu aibă „zahărul” trecut printre ingredientele de pe etichetă.

16. Dieta *Abdomenul de Urgență by Carmen Brumă* are efecte maxime în combinație cu cele 4 sau 5 antrenamente săptămânale din program, concepute special pentru a fi făcute acasă, într-un spațiu restrâns, fără echipamente suplimentare. Programul alimentară rezultate și fără antrenamente, dar pentru rezultate semnificative vă recomand să le faceți. ~

CAPITOLUL 7

ANTRENAMENTELE ABDOMENUL DE URGENȚĂ



by Carmen Brumă

Antrenamentele din acest program sunt o combinație de cardio, exerciții funcționale și specifice zonei abdomenului care te vor ajuta să îți îmbunătățești aspectul fizic al întregului corp, cu accent pe zona abdomenului. Nu te aștepta să lucrezi exclusiv zona abdomenului pentru că nu este eficient, realist și sănătos. Corpul nostru funcționează ca un întreg și așa trebuie antrenat, hrănit, îngrijit etc. Am auzit de foarte multe ori solicitarea „vreau să-mi lucrez doar abdomenul/ brațele/ aripioarele etc.” Acest lucru nu este posibil prin intermediul sportului și nici indicat.

Mișcarea, sportul de întreținere nu acționează precum bisturiul, nu taie și scoate dintr-un loc precis, măsurat la milimetru.

În plus, un corp în care doar anumite părți ar fi „lucrate” ar arăta nefiresc și nu ar funcționa corect.

Programul Abdomen/ de Urgență by Carmen Brumă cuprinde cinci video-uri:

- Încălzire (aprox. 15 minute): exerciții de încălzire și cardio moderat.
- Antrenamentul 1 (aprox. 16 minute): exerciții funcționale și exerciții pentru abdomen

Antrenamentul 2 (aprox. 12 minute): exerciții pentru abdomen și zona mediană (core) fără pauză între

- Antrenamentul 3 (aprox. 15 minunte): exerciții cardio, funcționale și specifice pentru zona abdominală

- Stretching (aprox. 10 minunte): exerciții de relaxare și echilibru

Îți recomand să le execuți de 4-5 ori pe săptămână, de preferat (nu obligatoriu) cu o zi de pauză între ele. O variantă de program cu 4 antrenamente ar fi următoarea:

Luni: încălzire + antrenament 1 + stretching Marți: pauză sau altă formă de mișcare Miercuri: încălzire + antrenament 2 + stretching Joi: pauză sau altă formă de mișcare Vineri: încălzire + antrenament3 + stretching Sâmbătă: pauză sau altă formă de mișcare Duminică: încălzire + stretching Dacă vrei 5 antrenamente pe săptămână, programul ar putea arăta așa: Luni: încălzire + antrenament 1 + stretching Marți: pauză sau altă formă de mișcare Miercuri: încălzire + antrenament 2 + stretching Joi: pauză sau altă formă de mișcare Vineri: încălzire + antrenament3 + stretching Sâmbătă: încălzire + antrenament2 + stretching Duminică: încălzire + stretching Programul de mai sus este doar un exemplu. Poți să combini și altfel antrenamentele, cu două condiții:

- să treci prin fiecare antrenament cel puțin o dată pe săptămână
- să respecti structura încălzire/antrenament/stretching



Nu există un moment al zilei ideal, general valabil, pentru a face antrenament. Teoretic, e bine să-l execuți în intervalul orar în care ai maximum de energie al zilei, indiferent dacă acesta este dimineața, la prânz sau seara

.PRODUSE RECOMANDATE
#5^

^^^ 25 Ani ^^^



Cu/i&fesvvtii ut cadă/ Zwfr&fCne, a/rdjflMM/AJL pittH

ASEVI MAXACTIF este un detergent de rufe conceput special pentru hainele sport și sintetice (Lycra, poliester, Gore-Tex, elastan, poliamidă), deoarece păstrează proprietățile acestor tipuri de țesături cum ar fi elasticitatea, impermeabilitatea, respirabilitatea. ^ ' jg&

DEZINFECTAȘI DEZINFECTANT a < ' —
W&t ^



BALSAM RUFÉ ASEVI SENSATIONS Stimulează ți simțurile cu noua gamă de balsam rufe concentrat Asevi Sensations disponibil în variantele Dreams, Pasioni & Zen. Rezultat al fuziunii dintre seducătoarele mirese fructale și florale, Asevi Sensations asigură hainelor tale catifeiare și parfum plăcut.

GERPOSTAR PLUS ASEVI DEZINFECTANT este o soluție de curățat și dezinfectat cu triplă acțiune (bactericidă, fungicidă și virucidă), plăcut parfumată, indicată pentru toate tipurile de suprafețe și obiecte, inclusiv electrocasnice, obiecte bebeluși și accesorii pentru animale de companie.

* **Sunt scurte**, durează aproximativ 15 minute (plus 15 minute încălzire și 10 minute stretching).

Nu te plictisești, pentru că sunt antrenamente diferite, iar corpul tău va reacționa mult mai bine decât atunci când faci aceeași antrenament.

Sunt eficiente, pentru că lucrează toate grupele musculare, cu ac- centspecial pe zona abdomenului.

www.asevi.r

9CAPITOLUL 8

SFATURI PENTRU CUMPĂRĂTURI

1. Înainte de a pleca la cumpărături, „fă curățenie” în frigider, cămară, sertarul cu dulciuri și elimină „tentațiile”. În timp, vei învăța să le ignori chiar dacă sunt sub nasul tău, dar în perioada de început îți recomand să nu le ai la îndemână.

3. Citește etichetele! Chiar dacă ți se pare că trebuie să faci o facultate de chimie ca să înțelegi ce scrie, nu e chiar așa. Pentru început, urmărește ordinea în care sunt trecute ingredientele. Ele sunt enumerate în ordinea descrescătoare din punct de vedere al cantității. De exemplu, dacă pe ambalaj scrie *pâine de secară*, iar când te uiți la ingrediente observi că făina de secară este la jumătatea sau la finalul listei de ingrediente,



2. Nu pleca la cumpărături cu stomacul gol și nici nu face lista de cumpărături atunci când îți este foame! Vei fi tentat/ă să pui în coș/listă tot felul de alimente dăunătoare, pe care nu le-ai fi cumpărat dacă mâneai înainte de a pleca de acasă. E mai sigură eviți ispitele decât să încerci să le rezisti așa că nu te duce să te plimbi, de curiozitate doar w, pe la raionul cu dulciuri sau alte ronțăieli periculoase. atunci înseamnă că nu prea e pâine de secară. Mai degrabă e pâine albă de grâu, cu un strop de secară...

4. Există câteva denumiri care te pot induce în eroare cum sunt: *light*, *diet*, *fără colesterol* sau *gluten free*.

- **Light** poate să însemne mai multe lucruri. Un produs pe care scrie *light* poate să aibă mai puțină grăsime, dar conținutul de zahăr să fie la fel sau mai mare sau poate să aibă mai puțin zahăr, dar grăsime să existe în continuare.

- **Diet** înseamnă produs pentru diabetici în care zahărul a fost înlocuit cu fructoză sau cu alt îndulcitor cu absorbție mai lentă, însă conținutul caloric rămâne același, deci îngrășă la fel de tare.

- **Gluten free** este inscripția pentru alimentele fără gluten, destinate persoanelor care suferă de celiachie sau sensibilitate la gluten. Aceste produse au același conținut caloric și număr de E-uri ca și cele convenționale (sau chiar mai mare câteodată).

- **Fără colesterol** Dacă găsiți această inscripție pe o sticlă de ulei vegetal, este o manipulare. Colesterolul există doar în grăsimea de origine animală, deci e normal ca un ulei vegetal să nu aibă colesterol. E ca și cum arscrie pe o sticlă de apă *fără cofeină*.
- 5. Cumpără laptele în cutii de carton și uleiul în sticle închise la culoare. Asta din cauză că lumina facilitează pierderea de vitamine și rănțezirea (oxidarea).
- 6. Cumpără legumele și fructele în stadii de coacere diferite! Cele bine coapte vor fi mâncate primele, iar cele mai verzi vor putea fi păstrate mai multe zile, astfel încât să se coacă între timp.
- 7. Nu evita legumele congelate! Atât legumele, cât și fructele, își pierd o parte dintre vitamine și minerale după ce au fost culese, așa că, de multe ori, legumele congelate la scurt timp după culegere pot fi mai sănătoase decât cele „proaspete”, care stau zile întregi în magazine, mijloace de transport și pe rafturile magazinelor.
- 8. Rădăcinoasele, ardeii, roșiile, castraveții trebuie să fie tari, de mărime medie sau mică. Nu le cumpăra pe cele moi sau de dimensiuni exagerat de mari. Spanacul, pătrunjelul, mărarul și alte frunze trebuie să fie de culoare verde închis, fără pete sau decolorări. Ardeii și dovleceii trebuie să aibă codița verde; dacă este uscată, legumele sunt vechi.
- 9. Alege fructele de dimensiuni mai mici și evită-le pe cele neobișnuit de mari, în culori foarte vii și cu forme perfecte. Nu cumpăra fructe gata feliate, odată decojite și tăiate în bucăți își pierd o parte dintre nutrienți și nici din punct de vedere igienic nu e cea mai fericită alegere. Fructele de pădure trebuie să fie tari și colorate uniform, iar dacă nu știi exact când au fost culese, mai bine optezi pentru varianta congelată.
- 10. Atunci când cumperi carne:
 - Alege bucățile slabe, fără urme albe de grăsime și evită carnea împănată (ceafă, cotlet, coaste).
 - Elimină pielea de la pui și curcan după preparare; grăsimea nu pătrunde în carne, dar ajută la păstrarea frăgezimii.
 - Evită aripioarele de pui, conțin mai multă grăsime decât pulpa și pieptul.
 - Carnea roșie (porc, vită, miel) este mai bogată în fier decât cea albă (pui, curcan), iar pulpele de la păsări conțin mai mult fier decât pieptul.
 - Mușchiul de porc este mai sărac în grăsimi decât cel de vită, iar, pentru că porcul nu este rumegător, grăsimea va fi mai puțin saturată, adică mai sănătoasă.
 - Carnea la rotisor este o variantă sănătoasă, pe care o poți cumpăra gata preparată, din locuri sigure din punct de vedere al igienei.
 - Peștele ar fi ideal să fie proaspăt, dar poți opta și pentru varianta congelată.

Peștele afumat sau marinat
reprezintă opțiuni dietetice pe care le
poți include în dietă

.CAPITOLUL 9

DIETA ABDOMENUL DE URGENȚĂ



Nu intensitatea și frecvența antrenării mușchilor abdominali primează în transformarea unei burți în abdomen plat și definit, ci ALIMENTAȚIA.



by Carmen Brumă

Săptămână 1

LUNI

Dimineată:

- 2 bruschete (2 felii pâine cu roșii) *(vezi rețeta la finalul săptămânii 1)*
- 2 ouă fierte

• cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori Prânz:

- supă de pui cu legume
- (fără cartof, mazăre, paste făinoase, fasole boabe) - 450 ml
- o felie de pâine (aprox. 30-40 g)

Seara:

- mușchi de porc la grătar (200 g, fără os)
- salată verde (câtă doriți, dar nu adăugați mai mult de o lingură de ulei)

----- **MARȚI** -----

Dimineată:

- 3 felii de pâine integrală (sau 4 crackers) unse cu pastă de sardine *(vezi rețeta la finalul săptămânii 1)*

- ardei gras sau alta legumă crudă la alegere
- cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori

Prânz:

- pulpe de pui la grătar (200 g, fără os)
- salată de legume proaspete de sezon, dacă e posibil (castraveți, roșii, salată verde, ridichi)

Seara:

- iaurt, sana sau kefir (2-3% grăsime) -150 g
- legume la grătar (dovlecei, ardei, ciuperci, sparanghel) - 250 g

----- **MIERCURI (de post)** -----

Dimineată:

- 2 felii de pâine unse cu pasta de mazăre *(vezi rețeta la sfârșitul săptămânii 1)*
- 3-4 măsline

castraveți (sau alta legumă crudă, fără limită de cantitate)

- cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori

Prânz:

- 100 g orez fiert cu un cubuleț de unt și condimente
- salată de morcov, țelină și măr

(1 morcov, 1 țelină, 1 măr rase, amestecate cu lămâie, o lingură de ulei, o linguriță de smântână și o linguriță de muștar)

Seara:

- dovlecei la grătar (150 g) cu 20- 30 g parmezan ras deasupra
- salată de varză albă sau salată verde

----- **JOI** -----

Dimineată:

- 2 ouă fierte
- 4-5 măsline
- o felie de pâine sau 2 crackers
- un ardei capia (sau altă legumă crudă, la alegere)
- cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori

Prânz:

- mușchi de vită la grătar sau la cuptor- 200 g
- legume la abur asezonate cu puțin ulei de măsline/ o linguriță rasă de unt

Seara:

- salată de legume proaspete la alegere (max. o lingură de ulei)
- o felie de pâine integrală (sau 2 crackers)

----- **VINERI (de post)** -----

Dimineată:

- 2 felii de pâine integrală unsă cu pastă de năut (hummus) *(vezi rețeta la sfârșitul săptămânii 2)*
- 2 legume crude (diferite) la alegere
- cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori

Prânz:

- cartofi la cuptor cu rozmarin (1 cartof mare sau 2 mai mici) cu 2 lingurițe de fulgi de drojdie inactivă
- salată de sfeclă roșie (coaptă) - 100 g

Seara:

- supă de roșii -400 ml
- (vezi rețeta la sfârșitul săptămânii 2)*
- crutoane din o felie de pâine

----- **SÂMBĂȚĂ** -----

Dimineată:

- iaurt 200 g (2-3% grăsime) cu miezul de la 2 nuci (neprăjite)

- 100 g fructe de pădure, la alegere
- cafea simplă sau ceai fără zahărsau îndulcitori

Prânz:

- mușchi de porc la grătar sau cuptor-200g
- salată mixtă: verde, castraveți, ardei, morcov (max. o lingură de ulei)
- 2 felii de pâine

Seara:

- supă de pui cu legume (fără cartof, mazăre, porumb, fasole boabe, paste făinoase) - 400 ml
- o felie de pâine (30- 40 g) sau 2 crackers

----- DUMINICĂ -----

DIMINEAȚĂ:

- brânză de vaci cu smântână/ perle de brânză cu smântână (3-4,5% grăsime) - 150 g
- o felie de pâine
- 2 roșii

- cafea simplă sau ceai fără zahărsau îndulcitori Prânz:

- 100 g paste integrale (de preferat) cu sos de roșii, busuioc (nu depășiți 2 linguri de ulei de măsline) și 20 g parmezan ras

(vezi rețeta la sfârșitul săptămânii 2)

Seara:

- pulpe de pui sau curcan la grătar (fără os) -150 g

salată mixtă din legume de sezon (dacă e posibil)REȚETE SAPTĂMÂNA 1

INGREDIENTE

- 2 felii de pâine
- (de preferat integrală)
- 3 roșii
- Vî ceapa roșie
- 1 cățel de usturoi
- o mână frunze de busuioc
- 1 linguriță de oregano
- 1 lingură de ulei de măsline

- sare și piper după gust
- MOD DE PREPARARE



Se toaca roșiile, ceapa, usturoiul și se amestecă . Se adaugă condimentele și uleiul. Se unge pâinea cu puțin ulei

și se baga la cuptor 4-5 minute. Se scot feliile de pâine din cuptor, se adaugă compoziția peste feliile de pâine și pune busuiocul proaspăt tocat peste

.nt

INGREDIENTE

- 200 g mazăre fiartă
- 2 linguri ulei de măsline
- mentă proaspătă (câteva frunze) sau uscată (un sfert de linguriță)
- 1 lămâie

MOD DE PREPARARE

Mazărea se spală bine și se fierbe în apă cu sare. Când este gata fiartă, se spală cu apă caldă și se lasă la răcorit. Se bagă în blender și se amestecă împreună cu uleiul și zeama de lămâie până când se formează pasta.





TvurdJM

INGREDIENTE

- 1 conservă de sardine (125 g) în apă cu sare (sau ulei pe care îl scurgeți bine și dați un jet de apă peste sardine)
 - 1 ou fiert mediu
 - 20-30 g unt (un cubuleț) la temperatura camerei
- zeama de la o jumătate de lămâie • sare și piper după gust

MOD DE PREPARARE

Se amestecă în blendersau cu mixerul untul cu sardinele și oul până când se formează o pastă. Se adaugă

zeama de lămâie și se omogenizează
apoi condimentele după gust.
Opțional, puteți adăuga tulpină de
țelina *(apio)* taiată foarte mărunț

.SqrtdiMAYub 2

----- **LUNI** -----

Dimineața:

- 2 felii pâine unse cu pasta de sardine *(vezi rețeta la sfârșitul săptămânii 1)*
- 1 ardei sau castravete

• cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori Prânz:

- piept de pui (sau pulpe dezosate) la grătar sau cuptor-200 g
- salată de legume proaspete

Seara:

- supă de roșii 400 ml
- 2 linguri de crutoane (o felie de pâine)

----- **MARȚI** -----

Dimineața:

- iaurt 2-3% grăsime-200 g
- 4 lingurițe de cereale combinate simple, fără zahăr sau îndulcitori (orz, grâu, secară, ovăz, mei sau altă combinație)
- 10-15 sămburi de migdale
- 2 linguri cu vârf de fructe de pădure la alegere
- cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori

Prânz:

- pește gras (somon, ton, macrou) la cuptor sau la grătar- 200 g
- salată verde (cantitate nelimitată, dar nu se depășește o lingură de

Seara:

- 200 g legume la cuptor (ardei, roșie, dovlecel, ciuperci) cu o lingură de ulei de măsline și o lingură de parmezan sau fulgi de drojdie inactivă

----- **MIERCURI (de post)** -----

Dimineața:

- 2 felii de pâine unse cu hummus (pastă de năut) *(vezi rețeta la sfârșitul săptămânii 2)*
- salată de legume proaspete la alegere
- cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori

Prânz:

- cartofi copti la cuptor 200 g (cu sare și verdețuri și o lingură de ulei)
- salată de varză albă (sare, oțet, o lingură de ulei)

Seara:

- supă de roșii -400 ml
- 2 crackers

----- JOI -----

Dimineața:

- 2 felii de pâine
- 2 bucăți de telemea de capră sau caș (cât 2 degete)
- o roșie și un castravete
- cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori

Prânz:

- paste integrale cu sos de roșii și parmezan - aproximativ 130 g *(vezi rețeta la sfârșitul săptămânii 2)*

Seara:

- salată de ton (ton 100 g, un ou, roșii, castraveți, ardei, ceapă, salată verde, sare, o lingură de ulei de măsline sau 4-5 măsline)

----- VINERI (de post) -----

Dimineața:

- 2 bruschete (două felii de pâine cu roșii tăiate mărunt, usturoi, ulei de măsline, mărar)

(vezi rețeta la sfârșitul săptămânii 1)

- cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori

Prânz:

- ciorbă de fasole - 300 ml

- salată de varză murată sau alte murături, la alegere -150 g Seara:
- Ciuperci sote cu 2 lingurițe de drojdie de bere inactivă - 150g

----- SAMBATA -----

Dimineața:

- 200g iaurt cu 4-5 lingurițe de fulgi de cereale (puteți combina fulgi de mei, hrișcă, orz, quinoa)
 - 2 lingurițe semințe crude de dovleac
 - 1 linguriță semințe crude de floarea soarelui
 - cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori
- Prânz:
- mușchi de porc la grătar sau la cuptor - 200 g
 - salată de legume proaspete la alegere (max. o lingură de ulei)
- Seara:
- ciorbă de pui cu legume - 400 ml

DUMINICA

Dimineața:

- 3 ouă ochiuri românești
- (vezi rețeta la sfârșitul săptămânii 2)
- 2 felii de pâine prăjită
 - 3 legume crude diferite la alegere (exemplu: castraveți, ardei, ridichi)
 - cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori

Prânz:

- ficăței de pui la grătar sau la cuptor, cu sos de roșii - 200 g
- mămăliga - 100 g

Seara:

150 g broccoli la grătar gătite cu o linguriță de unt și o lingură de parmezan ras deasupra sau fulgi de drojdie inactiv

REȚETE SĂPTĂMÂNA 2

Supă de roșii

INGREDIENTE

- 1 kg roșii bine coapte
- 1 ceapă
- 1 morcov 1 ou

1 bucată dețelină
• sare, condimente
• busuioc proaspăt
• ulei de măsline
MOD DE PREPARARE



Se fierb roșiile cu tot cu coajă, alături de celelalte legume. Se îndepărtează pielița de la roșii, apoi se pasează toate cu mixerul. Se pun din nou pe foc și se adaugă oul bătut și condimentele. Se lasă câteva minute la fiert, se stinge focul și se adaugă uleiul și busuiocul proaspăt

.Oua, ui ajpcL (ockiuAi rtnMĂn&șli)

INGREDIENTE

- 2 ouă (marcate cu cifrele 0,1 sau luate din gospodării țărănești)
- sare

- 250 ml de apă (o cană) MOD DE PREPARARE

Se pune la fiert apă fără sare. (Se poate adauga o linguriță de oțet, dar merge și fără.) Când apa clocotește, se sparg ouăle într-o farfurioară și se toarnă cu grijă în apă. Se acoperă cratița și se dă focul la minimum. După ce se coagulează gălbenușul (aproximativ 2-3 minute), se oprește focul.

ubl^jrajit cou huSouoc și roșii

INGREDIENTE

- 100 g paste integrale
- 2 roșii mari
- busuioc proaspăt (o mână)
- sare
- ulei de măsline- o lingura
- 20-30 g parmezan ras - aproximativ o lingură

MOD DE PREPARARE

Se fierb pastele în apă cu sare, conform indicațiilor de pe ambalaj. Când sunt gata, se scurge apa și se dau printr-un jet de apă rece. Se adaugă roșiile tăiate cubulețe, busuiocul tocat mărunt, ulei și sare după gust.



vuiub (kunwULs)

INGREDIENTE

- 125 g năut (aproximativ jumătate de cană)
- 2 linguri ulei de măsline presat la rece
- zeamă de lămâie
- opțional, 3 lingurițe de pastă de susan (tahini)
- usturoi

• sare, condimente după gust MOD DE PREPARARE

Varianta cea mai simplă este să luați năut gata fiert, în conservă. Dacă nu, îl fierbeți. Năutul se ține la înmuiat în apă timp de o zi. Se pune la fiert, iar când

este gata se scurge, dar nu se aruncă apa în care a fiert. Se pasează și se adaugă treptat ulei, apa în care a fiert năutul și zeama de lămâie, până când se obține o pastă.

CCcrrbfr fa puZ COL OujuuM

INGREDIENTE

500 g carne de pui cu tot cu piele și os

- 2 morcovi
- 2 rădăcini de pătrunjel
- 1 bucata țelină
- 2 cartofi
- 1 ceapă
- 100 g conopidă
- 100 g fasole păstăi

300 g suc de roșii sau roșii proaspete opărite, curățate de pielită și tocate mărunt

- pătrunjel proaspăt - o legătură

- condimente după gust

MOD DE PREPARARE

Se pune carnea la fiert în apă cu sare. După ce dă în clocot și începe să se formeze spuma, se dă focul încet și se îndepărtează spuma cu ajutorul unei linguri. În supa limpede rămasă se adaugă rădăcinoasele tăiate cuburi: morcovii, ceapa, țelina, rădăcina de pătrunjel și se continuă fierberea. Când carnea e

fiartă, se scot bucățile și se curăță bine carnea de pe os și se îndepărtează pielițele. Se adaugă cartofii, conopida , păstăile, sosul de roșii (sau roșiile opărite și tăiate). Se completează cu apă caldă, dacă aceasta a scăzut la fiert. Când acestea sunt aproape fierte, se adaugă carnea curățată de oase și de pielițe. Se mai lasă 10 minute la fiert, apoi focul se oprește. La final, se adaugă pătrunjelul tocat

.PRODUSE RECOMANDATE

HEINNER

BLENDER DE MASĂ HEINNER HBL-1000XMC, 1000W, 6 programe presetate + turbo, bol sticlă capacitate bol 1.5l, display LCD, design și cuțit detașabil din inox.



Usi ajuubr ui

MULTICOOKER CU GĂTIRE LA PRESIUNE HEINNER HPCK-61X,
capacitate găti re 3.8l.15 programe de gătire, vas antiadeziv detașabil, presiune reglabilă, timer24 ore, display led, timp gătire ajustabil, buton pentru eliberarea presiunii, inox/negru

ocu sci cui 1Kmp fa asifr&MM^njc!

www.heinner.r

qSă^ăwArifr 3

LUNI

Dimineața:

- 2 ouă omletă (fără ulei)
- 2 felii de pâine (de preferat integrală)
- 2 legume diferite proaspete, la alegere (exemplu: castravete și roșie)
- cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori

Prânz:

- pulpe de pui la cuptor sau la grătar (200g) cu sos de roșii - 100g
- legume la abur asezonate cu usturoi și ulei de măsline -150 g (broccoli, conopida, dovlecel, ciuperci, morcovi)

Seara:

- salată de pătrunjel cu roșii (*tabuleh*) - 150 g (*vezi rețeta la finalul săptămânii 3*)

MARȚI

Dimineața:

- 200 g iaurt (2-3% grăsime) cu 4-5 lingurițe fulgi de ovăz
- 10 sămburi de migdale sau caju (neprăjite)
- cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori

Prânz:

- mușchi de vită la grătar sau la cuptor-150 g
- salată de varză albă (sare, oțet, o lingură de ulei)
- 70 g mămăligă
- salată bulgărească (roșii, ceapă, castraveți, ardei, un ou fiert, 5 măsline, sare, zeamă de lămâie)

MIERCURI (de post) -----

- 2 felii pâine integrală unse cu fasole bătută (icre de fasole) (*vezi rețeta la finalul săptămânii 3*)

sau hummus (pastă de năut) (*vezi rețeta la finalul săptămânii 2*)

- 2 legume proaspete la alegere
- cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori

Prânz:

- supă de roșii -400ml (*vezi rețeta la finalul săptămânii 2*)
- 2 felii de pâine (sub formă de crutoane)

Seara:

- salată de morcovi și telina (1 morcov, 1 țelină, zeamă de lămâie, o linguriță de ulei, o linguriță de muștar clasic)

----- **JOI**

- 2 ouă ochiuri românești
- 2 legume crude la alegere
- o felie de pâine sau 2 crackers
- cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori

Prânz:

- pește gras la cuptor sau grătar (somon, ton, hering, macrou, somn) - 150g
- salată de legume proaspete

Seara:

- supă de legume - 400 ml
- o felie de pâine

----- **VINERI (de post)** -----

Dimineața:

- budincă din semințe de chia
- (*vezi rețeta la sfârșitul săptămânii 3*)
- 100 g fructe de pădure la alegere
- cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori

Prânz:

- salată de fasole păstăi cu usturoi și semințe de floarea soarelui - 200 g produs finit (*vezi rețeta la sfârșitul săptămânii 3*)

- 2 felii de pâine integrală sau crackers

Seara:

- 200 g ciuperci la grătar sau la cuptor cu pătrunjel și condimente după gust

----- **SÂMBĂTA** -----

Dimineața:

- 200 g iaurt cu 4 lingurițe fulgi de ovăz, 2 lingurițe fulgi de cocos, un vârf de linguriță de scortîșoară
- cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori

Prânz:
• pulpe de pui la grătar sau la cuptor -150 g
• salată de pătrunjel cu roșii (tabuleh) -150 g *(vezi rețeta la finalul săptămânii 3)*
Seara:
• pește la cuptor -150 g
• spanac gătit, aproximativ 3-4 linguri
(vezi rețeta la finalul săptămânii 3)
----- **DUMINICĂ** -----

Dimineața:
• 150 g salată de fructe proaspete, la alegere (fructe de pădure, grepfruit, portocale, mandarine, ananas, cireșe, vișine, pară)
• cafea simplă sau ceai fără zahăr sau îndulcitori
Prânz:
• mușchi de porc la grătar sau la cuptor -150 g
• salată de legume proaspete (max. o lingură de ulei)
Seara:
• supă de roșii -300 g
(vezi rețeta la finalul săptămânii 2)
• o felie de pâine

REȚETE SĂPTĂMÂNA

3TMcfă bahuha **(icre, fa fa**

INGREDIENTE 250 g fasole fiartă
• 1 ceapă mică usturoi, după gust
• sare
• piper
V
• 3 linguri ulei de măsline extravirgin
MOD DE PREPARARE



Fasolea fiartă, scursă de zeamă și răcită se pune în blender împreună cu ceapa, usturoiul, sarea și piperul. Se începe mixarea și, treptat, se adaugă uleiul până când se formează o pastă omogenă. Se consumă imediat, iar cantitatea rămasă se poate păstra la frigider, într-un vas închis



• ^udjinjcci gUsl S&MAsvbes fa cktfo

INGREDIENTE

- 2 linguri rase de semințe de chia
- 150 ml de lapte vegetal la alegere (migdale, cocos, cânepă, ovăz)
- 2 prune uscate (opțional)
- un vârf de linguriță de scorțișoară

MOD DE PREPARARE

Semințele de chia se pun în lapte și se lasă până se umflă și absorb lichidul. Se adaugă un vârf de linguriță de scorțișoară și 2 prune uscate tăiate bucăți pentru a îndulci compoziția.



INGREDIENTE

- 1 kg de spanac proaspăt sau o pungă de spanac congelat
- 1 ceapă
- 2-3 căței de usturoi
- 1 lămâie
- suc de roșii

MOD DE PREPARARE

Dacă folosim spanac proaspăt: Se spală bine spanacul, se rupe în două sau trei, se pune în apă clocotită și se lasă 5 minute (altfel se pierde toți nutrienții). Într-un vas separat se pune ceapă în ulei de măsline și se adaugă spanacul scurs bine, fără a adăuga apă. După 10 minute se pune sucul de roșii și se mai lasă 5 minute. Când este gata, se adaugă usturoiul și zeama de lămâie.

Dacă se folosește spanac congelat:
Spanacul se adaugă direct în vasul cu uleiul de măsline și ceapa; se urmează aceiași pași

.Saĵbitiĵ fa pa/rocņjeZ (fă/yuhdi)

INGREDIENTE

- 2 roşii
- zeama de la jumătate de lămâie
- 100 g bulgur (sau cous cous, quinoa, mei)
- o jumătate de ceapă roşie
- 2 legături de pătrunjel
- ulei de măsline, sare, condimente

MOD DE PREPARARE

Se fierbe bulgurul, se scurge şi se adaugă roşiile decojite şi tăiate mărunt, ceapa, pătrunjelul, zeama de lămâie şi uleiul de măsline. Se condimentează după gust. Dacă se foloseşte cous-cous sau quinoa se fierb conform instrucţiunilor de pe ambalaj.



SoĵiĴiĵ fa poĥĥră/s

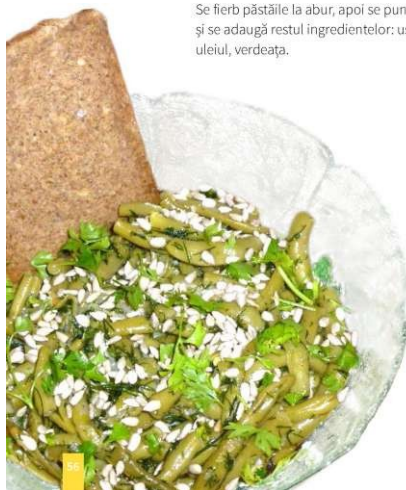
INGREDIENTE

- 100-150 grame păstăi fierte
 - 1 lingură ulei de măsline
- (sau cânepă, rapiță, dovleac, susan etc.)

- usturoi tăiat mărunt (după gust) opțional, 2
- lingurițe semințe de floarea soarelui crude
- mărar proaspăt și pătrunjel, după gust
- sare

MOD DE PREPARARE

Se fierb păstăile la abur, apoi se pun într-un castron și se adaugă restul ingredientelor: usturoiul, sarea, uleiul, verdeața.



CAPITOLUL 10

21 DE GUSTĂRI. DE URGENȚĂ

REGULI

- Este permisă o singură gustare pe zi.
- Gustarea se mănâncă între mese doar atunci când simți senzația de foame

Îți recomand să diversifici gustările . Ai mai jos 21 de variante din care poți alege.

1. Morcovi tăiați felii subțiri, stropiți cu sos de lămâie, sare, ulei de măsline, rozmarin (2 morcovi)
2. Bruschette cu roșii, busuioc, usturoi (2 felii de pâine prăjită cu roșii, busuioc, usturoi, ulei de măsline)
3. Supă de roșii -300 ml.
6. Edamame (păstăi din soia) fierte la abur cu sare - o cană

caju (neprepa-



nax, o
iine prăji-
ri)

rați termic)

5. Sanasau kefir (300 ml) aprox. 3,5% grăsime (aprox. 250 g.)

7. Salată de legume proaspete (r lingură de ulei) cu o felie de *pi* tă (fără sosuri sau alte adaosuri)

- 4.10-15 sămburi de migdale sau

8. lăurt (125 ml, 2-3 % grăsime) cu 2 lingurițe de sămburi de dovleac sau floarea soarelui (nepreparați termic)

9. Cei fără zahăr cu un vârf de linguriță de scorțișoară și vanilie plus miezul de la 3-4 nuci (taie pofta de dulce)

10. Supă de legume (fără cartof, mazăre, paste făinoase) - 300 ml

11. Doi pumni de floricele de porumb
12. Brânză de vaci cu smântână (cottage cheese 3-4,5 % grăsime) -150 g
13. Un ou fiert cu o linguriță de muștar plus un crackers mic de orez (7-10 g)
14. Doi castraveți (mici, de grădina) cu 3 lingurițe de hummus (se taie castraveții rondeleșise ungu hummus)
15. Două ouă umplute cu urdă și roșii (se folosesc doar albușurile fierte, tăiate în jumătate și se umplu cu urdă frecată cu sare, mărar proaspăt, busuioc și roșii tăiate mărunt)
16. 2 lingurițe de fructe de pădure la alegere cu un iaurt mic (125 g), 2-3% grăsime
17. O cană de supă de roșii cu un crackers mic din orez (7-10 g)
18. Un ardei capia mediu cu 3 lingurițe de pastă de mazăre
19. Doi crackers mici din orez cu jumătate de avocado și roșii (sau guacamole)
20. Doi crackers cu tzatziki (folosește iaurt cu 3% grăsime, castravete, usturoi și o linguriță de ulei de măsline)
21. Suc de cătină presat la rece (100 ml) sau smoothie din fructe de pădure (100 ml) la alegere





PRODUSE RECOMANDATE



O, quartare, cart cLcL esie^ce!

%**SUCUL DE CĂȚINĂ** este produsul marca Orange Valley care nu ar trebui să lipsească din alimentația ta zilnică. Este un produs 100% natural, iar fructele provin din propria plantație. Tocmai pentru a fi cât mai natural, fructele sunt depozitate în depozite frigorifice cu temperaturi controlate, iar sucule este presat la rece cu o zi, maxim două, înainte de a vă fi livrat.

SIROP DE CĂȚINĂ CU MIERE ȘI GHIMBIR Cătina aduce un bagaj binevenit de vitamina C mai mare decât ar putea multe citrice să aducă. Mierea pune pe masă complexul de vitamine B, atât de necesar oricui! Iar ghimbirul completează totul cu energia lui specifică. Că doare plin de Magneziulartotți trei, laolaltă, construiesc imunitate și armonie în căminul trupului.

SIROP DE CĂȚINĂ&MIERE DE ALBINE Direct din natură, cătina bio, presată la rece și mierea de albine s-au întâlnit și continuă să scrie povești despre sănătate în cătina Orange Valley, din 60% suc din cătina și 40% miere polifloră naturală.

www. o ra n ge va l ley. r

CAPITOLUL 11

ÎN LOC DE FINAL

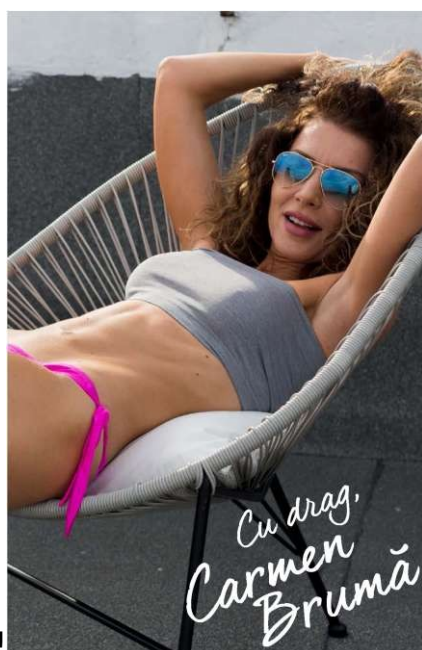
Vă mulțumesc că ați ales acest program și spercă formula propusă

de mine să vă ajute să obțineți rezultatele dorite. Principiile din *Abdomenul de Urgență* by Carmen Brumă pot fi incluse într-un stil de viață pe termen lung, nu doar pe parcursul celor 3/6/9 săptămâni în care puteți urma dieta.

Vă încurajez să vă cunoașteți propriul corp și să învățați să-l hrăniți cât mai bine.

Suntem oameni și toți funcționăm după aceleași legi biologice, nimeni nu vă poate personaliza dieta mai bine decât voi înșivă! Sperca exemplul oferit de mine în acest program să vă ajute să vă construiți un stil de viață sănătos pe termen lung.

**Fiți disciplinați, perseverenți,
atenți la nevoile propriului corp
și aveți încredere în voi**



! Pe scurt, avantajele antrenamentelor Abdomenul de Urgență by Carmen Brumă sunt următoarele:

Se pot executa acasă, în aer liber sau oriunde în altă parte,
pentru că nu ai nevoie de spațiu sau de alte accesorii (în afară de o
saltea sau de un prosop)